Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания".

Сезон: осень- зима **учебный год 2024-2025**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	155	5,86	7,02	26,47	244,47	стр 246, таб№4, 2004
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
Всего		547	10,75	7,70	76,54	470,42	
Обед	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/	60	0,86	3,03	6,34	56,08	№1,2000
	Свекольник со сметаной	205	2,10	4,41	16,41	113,72	№131, Пермь
	Тефтели мясные в соусе томатном	110	9,21	11,34	11,39	184,49	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,06	7,79	40,87	269,84	№237, 2013
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	№112, 2013
Всего		885	25,32	27,46	131,13	872,91	
Полдник	Шаньга Сибирская	100	7,64	10,88	46,48	314,42	ттк
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
Всего		425	9,31	11,58	76,68	448,15	
Итого		1 310	34,63	39,04	207,80	1321,06	
2 день							
Завтрак	Омлет натуральный	150	15,92	21,55	2,73	268,57	№301,2013
	Чай с сахаром и молоком	200	1,78	1,65	12,35	71,42	№630, 1994
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	№112,2013
Всего		510	22,19	23,89	52,43	513,47	
Обед	Салат Школьный /свекла, лук репчатый, огурцы, горошек, масло растительное/	100	1,63	10,03	8,25	129,80	ттк
	Суп из овощей со сметаной	205	1,85	4,59	11,38	94,22	№135,2004
	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	240	23,91	13,06	24,78	312,24	№369,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013

		865	31,24	28,32	88,15	732,42	
Полдник	Булочка Дорожная	100	8,44	12,02	54,26	359,00	№770,2004
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	№515,2013
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	№112, 2013
Всего		400	14,44	18,82	73,46	521,00	
Итого		1 205	45,69	47,13	161,61	1253,42	
3 день							
Завтрак	Бутерброд с повидлом, маслом на булочке с кунжутом	90	4,61	10,94	47,21	305,75	№ 111, 2012
	Каша манная молочная с маслом	155	3,39	4,87	20,97	141,31	стр 246, таб№ 4.2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
Всего		600	12,42	18,15	111,06	657,25	
Обед	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	55,62	№115,2013
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	200	4,35	4,38	17,28	125,96	№139, 2004
	Рыба тушеная в томате с овощами /минтай/	150	12,28	8,46	7,19	154,06	№309/3,1994
	Рис припущенный	150	3,72	4,33	38,92	209,52	№512,2004
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19,64	83,80	№705,2004, ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего		820	25,68	21,72	117,32	767,44	
Полдник	Ромовая баба	100	6,03	9,05	63,18	358,29	ттк
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	№112,2013
Всего		400	7,57	9,80	90,92	482,16	
Итого		1 220	33,25	31,52	208,24	1249,60	
4 день							
Завтрак	Запеканка из творога с соусом из кураги	170	27,93	8,38	37,34	336,52	№366,2004
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	№112,2013
Всего		530	32,62	9,11	84,74	551,45	
Обед	Маринад морковный	60	0,83	6,08	5,71	80,84	№612, 2004
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,70	3,75	11,98	88,45	№110, 2004
	Запеканка из печени с рисом	90	14,11	15,80	14,09	254,98	№482,2004
	Пюре картофельное	150	3,36	4,70	26,43	161,40	№520, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,18	0,04	11,63	47,62	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	№112,2013
Всего		865	24,66	31,05	107,19	806,77	
Полдник	Рулетик с маком	100	7,92	7,45	49,63	297,29	Ц.Л.от
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	№112, 2013
Всего		400	8,32	7,85	75,91	407,61	
Итого		1 265	32,98	38,90	183,10	1214,38	
5 день							
Завтрак	Бутерброд с маслом	50	2,44	14,77	15,17	203,37	№1,2004
	Каша Дружба	205	5,87	7,63	29,42	209,87	№260,2013

	Какао с молоком	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	№112, 2013
Всего		585	14,25	26,82	84,33	635,69	
Обед	Салат Золотая осень /капуста, морковь, яблоко, кукуруза, масло/	100	1,30	10,15	11,75	143,46	№13, 2000
	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	1,97	4,63	15,84	112,84	№132,2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	90	16,91	6,35	2,66	135,40	№493,2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,83	5,37	37,10	220,01	№332, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	23,82	98,18	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего		805	30,19	27,07	121,02	848,38	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	12,81	6,53	43,26	283,08	№695, 1994
	Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101,00	№516,2013
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	№112,2013
Всего		400	19,41	11,73	58,96	419,08	
Итого		1 205	49,60	38,80	179,98	1267,45	
6 день							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	7,28	8,99	29,49	227,96	№266,2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	№112, 2013
Всего		565	13,42	11,86	87,12	508,89	
Обед	Маринад морковный	60	0,83	6,08	5,71	80,84	№612, 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	4,15	18,77	121,74	№140, 2004
	Кнели куриные с рисом в соусе томатном	90	16,13	4,58	7,21	134,59	ТТК
	Бобовые отварные /горох/	150	14,81	6,33	35,73	259,17	№514,2004
	Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
Всего		885	36,44	21,50	108,80	845,59	
Полдник	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,38	11,51	15,04	189,27	№3, 2004
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	№112, 2013
Всего		355	7,52	12,46	45,08	322,54	
Итого		1 240	43,95	33,96	153,88	1168,13	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Бутерброд с маслом	50	2,44	14,77	15,17	203,37	№1, 2004
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,34	15,23	37,82	333,65	№333,2004
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
Всего		612	16,39	30,40	88,15	691,78	
Обед	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	92,70	№115,2013
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	200	4,35	4,38	17,28	125,96	№139, 2004
	Фрикадельки из филе курицы в соусе красном	90	13,88	2,02	11,10	118,12	ТТК

	Каша перловая рассыпчатая	150	4,66	5,98	33,21	205,34	стр 247, таб №4, 2004
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего		800	28,34	19,33	112,75	738,28	
Полдник	Хачапури с сыром	100	14,61	15,42	40,63	359,77	№850,1997
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
Всего		425	16,29	16,12	70,83	493,50	
Итого		1 225	44,63	35,44	183,57	1231,78	
2 день							
Завтрак	Творожная запеканка с морковью и яблоком, с повидлом	150	16,46	6,08	45,35	301,98	№30, 2012 (2 часть, с112)
	Чай с сахаром и молоком	200	1,78	1,65	12,35	71,42	№630, 1994
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	№112, 2013
Всего		510	22,33	8,62	97,36	556,28	
Обед	Салат Веснушка / капуста свежая, кукуруза консервированная, масло/	100	1,70	5,05	10,70	95,38	№6,2000
	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	1,97	4,63	15,84	112,84	№132,2004
	Печень по-строгоновски	90	9,65	8,89	5,34	154,27	№431, 2004
	Пюре картофельное	150	3,36	4,70	26,43	161,40	№520, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,18	0,04	11,63	47,62	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего		805	20,54	23,79	99,79	710,00	
Полдник	Сдоба с маком,помадкой	110	8,25	9,83	61,36	366,87	ттк
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	№515,2013
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	№112, 2013
Всего		410	14,25	16,63	80,56	528,87	
Итого		1 215	34,79	40,42	180,34	1238,87	
3 день							
Завтрак	Бутерброд с сыром на булочке с кунжутом	60	7,12	6,34	27,88	197,06	№ 111, 2012
	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,77	7,40	39,44	255,48	№255, 2013
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
Всего		620	17,45	14,14	102,27	606,14	
Обед	Салат Мишат /морковь, яблоко, яйцо, масло	60	1,10	6,14	4,15	76,25	ттк
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,68	4,55	8,74	82,64	№124, 2004
	Плов из филе птицы	240	33,68	17,94	42,19	464,90	№492,2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	№112,2013
Всего		865	40,95	29,31	108,90	863,18	
Полдник	Сдоба с повидлом	100	8,41	12,30	65,37	405,84	ТТК, ЦПЛ
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
	Пюре яблочное	200	0,74	0,55	20,24	88,87	

Всего		500	9,88	13,41	105,85	583,58	
Итого		1 365	50,83	42,71	214,75	1446,76	
4 день							
Завтрак	Омлет с сыром	150	19,86	22,54	2,68	292,99	№309,2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	№112, 2013
Всего		510	26,01	25,41	60,31	573,91	
Обед	с/т из белокачанной капусты /капуста, морковь, масло растительное/	100	1,55	5,00	9,95	91,03	№43,2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	4,15	18,77	121,74	№140, 2004
	Котлета Любительская из минтая	90	11,85	5,56	9,85	136,86	ТТК
	Картофель отварной	150	2,95	3,95	28,73	184,33	№518, 2004
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	42,56	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего		800	22,50	19,16	107,62	715,00	
Полдник	Кекс творожный	100	9,97	14,28	54,91	388,02	
	Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101,00	№516,2013
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	№112, 2013
Всего		400	16,17	19,68	72,91	533,42	
Итого		1 200	38,67	38,84	180,52	1248,42	
5 день							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	155	4,25	6,48	24,07	190,76	стр 246, таб №4, 2004
	Какао с молоком	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	№112,2013
Всего		515	12,87	10,96	76,42	475,00	
Обед	Винегрет овощной	100	1,21	10,06	8,30	128,88	№71, 2004
	Суп из овощей со сметаной	205	1,85	4,59	11,38	94,22	№135,2004
	Биточки мясные в соусе красном основном	90	12,61	9,44	12,29	184,56	ТТК
	Макаронные изделия отварные	150	5,83	5,37	37,10	220,01	№332, 2004
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего		805	25,19	29,93	115,40	832,07	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	12,81	6,53	43,26	283,08	№695, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	№112,2013
Всего		400	14,34	7,29	71,00	406,94	
Итого		1 205	39,54	37,22	186,40	1239,02	
6 день							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	№105,2013
	Омлет с запеченным картофелем	150	12,45	24,88	21,87	361,23	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
Всего		545	17,36	32,80	71,86	652,11	

Обед	Салат Овощной букет/картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло/	100	1,30	15,08	10,73	184,01	№35,2000
	Свекольник со сметаной	205	2,10	4,41	16,41	113,72	№131, Пермь
	Гуляш из филе птицы	110	18,84	7,59	5,51	165,75	№ 378,2012
	Бобовые отварные /горох/	150	14,81	6,33	35,73	259,17	№514,2004
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	20,18	85,42	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Всего		825	41,79	33,96	118,41	946,55	
Полдник	Бутерброд с сыром и маслом	65	8,44	9,31	19,95	197,29	№2, 2004
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	№516,2013
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	№112, 2013
Всего		365	14,24	14,71	51,35	394,69	
Итого		1 190	56,03	48,66	169,75	1341,24	
Всего за две недели СМЕНА 1		16 614	570,89	532,42	2 329,04	16754,98	
Среднее значение за период		1385	47,57	44,37	194,09	1396,25	
Всего за две недели СМЕНА 2		14845	504,58	472,64	2 209,95	15220,12	
Среднее значение за период		1237	42,05	39,39	184,16	1268,34	

7-11 лет (Первая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 60%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	77,0	46,2	583,9	48,6	63,1
Жиры	79,0	47,4	569,2	47,4	60,0
Углеводы	335,0	201,0	2576,2	214,7	64,1
ВитаминС	60,0	36,0	1265,8	105,5	175,8
ВитаминВ1	1,2	0,7	11,0	0,9	75,0
ВитаминВ2	1,4	0,8	32,8	2,7	192,9
ВитаминА	700,0	420,0	890,8	74,2	10,6
ВитаминD	10,0	6,0	15,3	1,3	12,7
Ca	1100,0	660,0	1810,4	150,8	13,7
P	1100,0	660,0	9758,9	8,1	0,7
Mg	250,0	150,0	2835,9	236,3	94,5
Fe	12,0	7,2	171,8	14,3	119,2
K	1100,0	660,0	30217,7	2518,0	228,9
Фтор	3,0	1,8	1301,8	108,5	3616,0

[illegible]	2350,0	1410,0	17764,3	1480,4	63,0
Иод	100,0	60,0	47,9	4,0	4,0
Селен	30,0	18,0	346,0	28,8	96,0

7-11 лет (Вторая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 50%)					
Показатели	**Потребность в пищевых веществах (суточная)**	**Норма**	**Общее за 12 дней**	**Среднее за 12 дней**	**Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)**
Белки	77,0	38,5	510,2	42,5	55,2
Жиры	79,0	39,5	492,1	41,0	51,9
Углеводы	335,0	167,5	2489,9	207,5	61,9
ВитаминС	60,0	30,0	1948,5	162,4	270,6
ВитаминВ1	1,2	0,6	10,4	0,9	72,6
ВитаминВ2	1,4	0,7	25,6	2,1	152,4
ВитаминА	700,0	350,0	406,9	33,9	4,8
ВитаминD	10,0	5,0	14,1	1,2	11,8
Ca	1100,0	550,0	5126,8	427,2	38,8
P	1100,0	550,0	7891,2	657,6	59,8
Mg	250,0	125,0	2665,3	222,1	88,8
Fe	12,0	6,0	161,6	13,5	112,2
K	1100,0	550,0	29505,6	2458,8	223,5
Фтор	3,0	1,5	1183,7	98,6	3288,2
Калорийность	2350,0	1175,0	16429,5	1369,1	58,3
Иод	100,0	50,0	47,9	4,0	4,0
Селен	30,0	15,0	321,1	26,8	89,2